

HUBUNGAN SELF DISCLOSURE DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 2 BITUNG

Jelri A. Umboh

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 20101144@unima.ac.id

Deetje J. Solang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : deetjesolang61@gmail.com

Marsael M. Sengkey

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : mmsengkey@unima.ac.id

Abstrak: Kecemasan Menghadapi Masa Depan (*future anxiety*) adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut dan kekhawatiran terhadap kejadian yang belum terjadi, relevan bagi perkembangan remaja. *Self-disclosure*, kemampuan berbagi informasi pribadi, diduga terkait dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *self-disclosure* dan *future anxiety* pada 235 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bitung menggunakan metode kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner, dan hubungan dianalisis dengan uji korelasi Pearson. Hasil menunjukkan korelasi positif signifikan (Sig. = 0,006, $p < 0,05$) namun lemah ($r = 0,127$) antara kedua variabel. Disimpulkan bahwa meskipun terdapat keterkaitan statistik, *self-disclosure* bukanlah prediktor utama *future anxiety* pada siswa ini. Penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan masa depan remaja.

Kata Kunci: Self Disclosure, Kecemasan Menghadapi Masa Depan, Siswa, Kelas XI, SMA Negeri 2 Bitung.

Abstract: *Future anxiety is a psychological condition characterized by fear and worry about future events, relevant to adolescent development. Self-disclosure, the ability to share personal information, is hypothesized to be related to psychological well-being. This study aimed to analyze the relationship between self-disclosure and future anxiety in 235 eleventh-grade students of SMA Negeri 2 Bitung using a quantitative correlational method. Data were collected through questionnaires, and the relationship was analyzed using the Pearson correlation test. The results showed a significant positive correlation (Sig. = 0.006, $p < 0.05$) but weak ($r = 0.127$) between the two variables. It is concluded that although a statistical link exists, self-disclosure is not a primary predictor of future anxiety in these students. Further research is suggested to explore other factors more influential on adolescent future anxiety.*

Keywords: *Self Disclosure, Future Anxiety, Students, Class XI, Senior High School 2 Bitung.*

PENDAHULUAN

Tidak dapat dipungkiri bahwa kecemasan adalah emosi yang lazim dan sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini bersifat universal, artinya dapat dialami oleh setiap individu tanpa batasan waktu dan tempat. Berbagai pemicu dapat menimbulkan kecemasan, mulai dari urusan ujian, kesehatan, hingga perkembangan karir, yang umumnya berpusat pada proyeksi masa depan. Sebagaimana ditegaskan oleh (Nevid, Rathus, & Greene, 2018), kecemasan memiliki hubungan yang kuat dengan orientasi ke masa depan, termasuk perasaan cemas terhadap situasi baru atau pikiran tentang kemungkinan kejadian mendatang.

Kondisi psikologis seseorang yang menunjukkan adanya perasaan takut dan gelisah terhadap suatu kejadian atau realitas dalam kehidupannya dikenal sebagai kecemasan. Lerancois mengartikulasikan kecemasan sebagai manifestasi reaksi emosi yang ditandai dengan rasa takut. Definisi ini diperluas oleh Kelly yang menyatakan bahwa kecemasan adalah pengalaman emosional yang melampaui kemampuan kontrol individu (Sjarkawi, 2008). Berdasarkan kedua definisi tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan yang dirasakan seseorang diakibatkan oleh dorongan internal yang memperingatkan akan adanya potensi bahaya atau ancaman, sehingga memicu respons emosional berupa kegelisahan dan ketakutan.

Neurosis, yang didefinisikan sebagai penyakit sistem saraf atau kondisi abnormal, menjadi kategori bagi gangguan kecemasan. Pada abad ke-18, Cullen mempersepsikan neurosis memiliki asal-usul biologis. Namun, pandangan ini bergeser pada abad ke-20 dengan munculnya teori psikodinamika dari Sigmund Freud. Freud

mengemukakan bahwa kecemasan timbul karena adanya ketidaksadaran individu terhadap ancaman, yang kemudian memicu mekanisme neurotik untuk memperingatkan tubuh akan adanya bahaya (Nevid, Rathus & Greene, 2018).

Orientasi masa depan, menurut Seginer, adalah visualisasi tentang masa depan yang dibangun melalui pembentukan serangkaian sikap dan persepsi terhadap pengalaman di waktu sebelumnya. Proses ini menghasilkan informasi internal yang membantu individu dalam merumuskan harapan, rencana, tujuan, serta elemen-elemen lain yang berhubungan dengan masa depan (Atmalela, 2017). Cara individu memandang masa depannya kelak tercermin dalam orientasi masa depan, yang memerlukan pengetahuan sebagai sumber informasi untuk memperluas perspektif.

Dalam pandangannya, Thoms (sebagaimana dikutip dalam Hanim, 2020) mengemukakan lima dimensi yang membentuk orientasi masa depan seseorang. Pertama, pesimisme, yaitu perasaan cemas yang cenderung memberikan dampak negatif terhadap apa yang akan dilakukan di masa mendatang. Kedua, maksud, yang merefleksikan tingkat kejelasan pemahaman individu mengenai tindakan dan berbagai peristiwa di masa depan. Ketiga, langkah, yang mengindikasikan harapan terhadap masa depan namun dibarengi dengan emosi negatif dan kecemasan. Keempat, optimisme, sebuah sikap positif yang menumbuhkan harapan dan pengaruh positif terhadap masa depan. Kelima, kepadatan, yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengantisipasi dan mengatasi banyaknya kegiatan yang akan dihadapi di masa depan.

Masa remaja merupakan kelompok usia yang signifikan di Indonesia. Data Sensus Penduduk 2020 yang dikutip kompas.com menunjukkan bahwa populasi remaja mencapai 75,49 juta jiwa, hampir 27,94% dari keseluruhan penduduk Indonesia. Menurut Hurlock (1999), remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Tahap perkembangan remaja dibagi menjadi tiga, yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Di usia ini, pertumbuhan fungsi reproduksi sangat cepat dan berdampak pada perubahan dalam aspek fisik, kognitif, emosi, serta psikososial individu.

Remaja yang mengalami kecemasan terhadap masa depan dapat terbantu dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial, menurut Etzioni (dalam Sepfitri, 2011), adalah hubungan antara individu yang ditandai dengan adanya bantuan, perhatian emosional, informasi, serta pujian. Jalinan hubungan yang baik dan memberikan dukungan emosional maupun fisik memiliki kemampuan untuk meringankan beban yang dirasakan individu. Lebih lanjut, Taylor (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mereduksi distres psikologis seperti kecemasan dan depresi yang muncul selama periode stres. Relevansi antara kecemasan dalam menghadapi masa depan dengan self-disclosure siswa terletak pada kenyataan bahwa peralihan usia dari remaja ke dewasa sering terjadi di lingkungan Sekolah Menengah Atas, di mana proses pencarian jati diri dan penentuan masa depan menjadi hal yang perlu diantisipasi. Atas dasar fenomena ini, peneliti ingin menggali lebih dalam permasalahan tersebut.

METODE

Sebagai sebuah penelitian kuantitatif, studi ini menggunakan metode korelasional. Metode ini dipilih untuk meneliti kekuatan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya melalui analisis koefisien korelasi (Azwar, 2014). Dengan menggunakan desain korelasional dalam kerangka penelitian kuantitatif, studi ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-disclosure dan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bitung.

Populasi dalam penelitian ini, sesuai dengan definisi Sugiyono (2016), adalah keseluruhan obyek atau subyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bitung yang berjumlah 564 orang.

Sugiyono (2019) mendefinisikan sampel sebagai representasi dari populasi dalam hal jumlah dan karakteristik. Penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling dalam memilih sampelnya. Purposive sampling merupakan metode pengambilan sampel sumber data dengan berdasarkan pada pertimbangan spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin, seperti yang tertera di bawah ini:

$$n = \frac{N}{1 + (Nxe^2)}$$

Dimana: n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e = Error level (tingkat kesalahan) yang diinginkan, yaitu 5%

Presisi yang ditetapkan 10%, maka:

Mengingat data yang terkumpul akan digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian, maka pengumpulan data menjadi sebuah prosedur yang sangat penting (Arikunto, S. 2013). Salah satu metode yang dapat diterapkan dalam proses pengumpulan data penelitian adalah melalui pemberian seperangkat pernyataan dan pertanyaan tertulis kepada subjek, yang dikenal sebagai kuesioner (Sugiyono, 2017). Penerapan metode skala dalam pengumpulan data diyakini mampu menghasilkan data penelitian yang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan serta memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha: ada hubungan antara self disclosure dengan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bitung.

H0: tidak ada hubungan antara self disclosure dengan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bitung.

Ha: siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bitung memiliki tingkat self disclosure yang rendah dan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) yang tinggi.

Ha: terdapat perbedaan self disclosure dan kecenderungan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) pada laki-laki dan Perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas.

Dalam model regresi, uji normalitas diperlukan untuk memastikan bahwa variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi yang normal. Untuk mengidentifikasi apakah suatu kumpulan data terdistribusi normal atau

tidak, dapat dilakukan pengujian normalitas dengan menggunakan one sample Kolmogorov-Smirnov test pada residual persamaan. Kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut: jika nilai probabilitas (p-value) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika nilai probabilitas kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		235
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,000000
	Std. Deviation	14,49476557
Most Extreme Differences	Absolute	0,051
	Positive	0,028
	Negative	-0,051
Test Statistic		0,051
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa nilai Asymp.Sig sebesar 0.200 dari hasil tersebut berdasarkan pengambilan keputusan Kolmogorov-Smirnov test apabila Asymp. Sig > 0.05 maka data terdistribusi normal, data yang diperoleh 0.200 > 0.05 maka disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk menguji apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan. Dalam konteks penelitian ini, uji linieritas digunakan untuk mengetahui bagaimana bentuk hubungan antara variabel self-disclosure dan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety). Hubungan antar variabel dinyatakan linear jika nilai signifikansi linearity < 0,05 dan nilai deviation from linearity > nilai signifikansi yang digunakan (umumnya 0,05).

Tabel 2 Hasil Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Masa Depan * Self Disclosure	Between Groups	(Combined)	11215,664	38	295,149	1,461	0,052
		Linearity	1652,078	1	1652,078	8,177	0,005
		Deviation from Linearity	9563,586	37	258,475	1,279	0,146
Within Groups			39599,400	196	202,038		
Total			50815,064	234			

Berdasarkan tabel 2, diketahui hasil uji linieritas dalam penelitian ini diperoleh signifikan linierity $0.005 < 0.05$ dan nilai deviation from linierity $0.146 > 0.05$ yang berarti memiliki hubungan yang linier.

3. Uji Hipotesis.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini akan menggunakan metode statistik parametrik, spesifiknya korelasi Product Moment. Untuk mengetahui hasil pengujian ini, nilai probabilitas (p-value) akan dibandingkan dengan tingkat signifikansi (alpha) yang telah ditetapkan.

Pada penelitian yang dilakukan ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: H0: tidak ada hubungan antara self disclosure dengan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bitung.

Ha: ada hubungan antara self disclosure dengan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bitung.

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis Korelasi Sederhana Pearson

		Self Disclosure	Kecemasan Menghadapi Masa Depan
Self Disclosure	Pearson Correlation	1	-.180 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		0,006
	N	235	235
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	Pearson Correlation	-.180 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	0,006	
	N	235	235

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 3 diketahui N sebanyak 235 dan nilai Sig. (2-tailed) antara self disclosure (X) dengan kecemasan menghadapi masa depan (Y) adalah sebesar $0.006 < 0.05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel self disclosure dengan kecemasan menghadapi masa depan. Uji Koefisien Determinasi.

Tabel 4 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary			
Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.180 ^a	0,033	0,028

a. Predictors: (Constant), Self Disclosure

Berdasarkan tabel koefisien determinasi model summary diatas diketahui hubungan (R) yaitu sebesar 0.180 dan besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat disebut koefisien determinasi (R²) sebesar 0.033. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa self disclosure memiliki kontribusi terhadap kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bitung sebesar 3.3% sedangkan sisanya 96,7% dipengaruhi variabel lain.

Analisis Deskriptif

Data deskriptif adalah representasi data dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, deskripsi data digunakan untuk memahami kondisi atau profil responden yang dijadikan sampel.

Tabel 5 Hasil Uji Tingkat Self Disclosure

		Self Disclosure		Cumulative	
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sangat Tinggi	27	11.5	11.5	11.5
	Tinggi	15	6.4	6.4	17.9
	Sedang	187	79.6	79.6	97.4
	Rendah	5	2.1	2.1	99.6
	Sangat Rendah	1	.4	.4	100.0
Total		235	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa tingkat self disclosure pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bitung yaitu

27 orang (11,5%) memiliki self disclosure yang sangat tinggi, 15 orang (6,4%) memiliki self disclosure yang tinggi, 187 orang (79,6%) memiliki self disclosure yang sedang, 5 orang (2,1%) memiliki self disclosure yang rendah dan 1 orang (0,4%) memiliki self disclosure yang sangat rendah.

Tabel 6 Hasil Uji Tingkat Future Anxiety

		Anxiety		Cumulative	
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sangat Tinggi	40	17.0	17.0	17.0
	Tinggi	75	31.9	31.9	48.9
	Sedang	76	32.3	32.3	81.3
	Rendah	31	13.2	13.2	94.5
	Sangat Rendah	13	5.5	5.5	100.0
Total		235	100.0	100.0	

Data dari tabel mengindikasikan distribusi tingkat kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) di kalangan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bitung. Mayoritas siswa berada pada tingkat kecemasan sedang (32,3% atau 76 orang), diikuti oleh tingkat tinggi (31,9% atau 75 orang). Sebagian siswa menunjukkan tingkat kecemasan sangat tinggi (17,0% atau 40 orang), sementara sisanya berada pada tingkat rendah (13,2% atau 31 orang) dan sangat rendah (5,5% atau 13 orang).

Pembahasan

Studi ini dilakukan dengan tiga tujuan utama: (1) menganalisis hubungan antara self-disclosure dan kecemasan menghadapi masa depan

(future anxiety) pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bitung; (2) memaparkan profil self-disclosure dan future anxiety siswa; dan (3) menguji perbedaan tingkat self-disclosure dan future anxiety di antara siswa. Berdasarkan analisis hipotesis, ditemukan korelasi signifikan namun lemah antara self-disclosure dan future anxiety. Hal ini menyiratkan bahwa self-disclosure bukanlah prediktor utama kecemasan pada siswa. Meskipun self-disclosure penting untuk pembentukan hubungan sosial dan identitas, efeknya terhadap kesehatan mental bersifat kompleks. Temuan hubungan yang lemah ini mungkin mengindikasikan bahwa praktik self-disclosure di antara siswa kelas XI tidak secara kuat berkaitan dengan pengalaman kecemasan mereka. Karena kecemasan menghadapi masa depan dipengaruhi oleh beragam faktor seperti prestasi belajar, ekspektasi keluarga, dan ketidakjelasan karir, dukungan yang lebih holistik bagi siswa diperlukan, termasuk pelatihan keterampilan mengatasi masalah, bimbingan karir, dan intervensi psikologis yang menargetkan sumber-sumber kecemasan yang lebih dominan.

Analisis data mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) antara siswa laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini menyiratkan bahwa variabel seperti ekspektasi sosial, peran gender yang diemban, atau tekanan yang dirasakan secara individual mungkin berkontribusi secara berbeda terhadap munculnya kecemasan tentang masa depan. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi atau dukungan yang peka terhadap perbedaan gender dalam menangani isu future anxiety.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan korelasi signifikan namun lemah antara *self-disclosure* dan kecemasan menghadapi masa depan (*future anxiety*) pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bitung. Mayoritas siswa menunjukkan tingkat *self-disclosure* dan *future anxiety* yang sedang, dengan pola yang sedikit berbeda antara laki-laki dan perempuan. Tidak ada perbedaan signifikan dalam *self-disclosure* berdasarkan jenis kelamin, namun siswa perempuan menunjukkan tingkat *future anxiety* yang signifikan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Meskipun *self-disclosure* dan *future anxiety* berkorelasi, *self-disclosure* bukanlah prediktor kuat untuk kecemasan masa depan. Perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin mengindikasikan perlunya mempertimbangkan faktor gender dalam memahami dan mengatasi *future anxiety* pada siswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, G. & Rodman, G. (2011). *Understanding Human Communication*. New York: Xford University Press.
- Ahmad Abdul Malik. (2008). Hubungan antara Pengungkapan Diri dengan Keakraban dalam Persahabatan Pada Siswa-Siswi SMU Muhammadiyah 3 Yogyakarta (Skripsi). Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, J. W. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Atkinson, Hilgard, Taufiq-Dharma. (1999). *Pengantar Psikologi Jilid 2. Terjemahan Nurjanah Taufiq*. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Atmalela, M. A. S. (2017). *Gambaran tentang Orientasi Masa Depan pada Remaja Akhir di Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Mumammadiyah Malang.
- Hanim, Lailatul Muarofah dan Ahlas, Sa'adatul. (2020). *Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa*. *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol 11 No 1.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah*. Jakarta: Erlangga.
- SHARA, R. A. (2023). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SELF DISCLOSURE PADA LAKI-LAKI DEWASA AWAL* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Sepfitri, N. (2011). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta.
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). Studi kesejahteraan psikologis pada masa pandemic covid-19. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 41-51.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Cetakan kedua puluh dua. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono, P. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (D. Sutopo. S. Pd, MT, Ir. Bandung: Alfabeta).
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara self-disclosure dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 4(4 Mar).